



دجاج على الطريقة الباسكية

مقادير (لـ 6 أشخاص)

6 قطع من دجاجة كبيرة، وكيلوغرام طماطم، و700 غرام فلفل (أخضر وأحمر)، و3 حبات بصل مفرومة، و3 فصوص ثوم، وباقة بققدونس وكزبرة طرية، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون، وملح، وإبرار.

طريقة التحضير

ضعي البصل، والثوم المفروم، وشرائح الفلفل، في طنجرة، واتركي الكل يتحمر لمدة 5 دقائق، وقشري وقطعي الطماطم وتبليها بالملح والإبرار، وأضيفيها إلى الطنجرة، وغطيتها ودعيها تنضج لمدة 20 دقيقة، وبعد ذلك أضيفي قطع الدجاج المتبلة إلى الخضار، وأضيفي باقة الكزبرة والبققدونس، وغطيتها لمدة 35 دقيقة.



بصفة خفيفة ونصائح مقدمة من
سلمى ابن خياط اختصاصية في التغذية والحمية

الطماطم مضادة للشيخوخة

تعد الطماطم، التي تجمع بين الخضار والفواكه، من أفضل الكريمات المضادة للشيخوخة، لأنها غنية بمادة الليكوبين، ومنخفضة السعرات الحرارية، وأيضاً، واحدة من أقوى الكاروتينات، وتقوم بدور مضاد للأكسدة، وتقلل خطر الإصابة بسرطان المثانة، وسرطان المعدة، وسرطان القولون بنسبة 50 في المائة إذا تناولناها كل يوم، خاصة أنها خالية من الدهون ولا تتوفر سوى على غرام واحد من الألياف.

الثوم مخفض لضغط الدم

يساهم الاستهلاك المنتظم للثوم في خفض ضغط الدم والكوليسترول السيئ (LDL)، وزيادة الكوليسترول الجيد (HDL). إضافة إلى أن الثوم غذاء صحي فهو يتميز بخصائص مضادة للالتهابات، والبكتيريا، والفيروسات، كما أن الجمع بين البصل والثوم يساعد على الوقاية من عدة أنواع من السرطانات. وأظهرت العديد من الدراسات أن الثوم يعزز صحة الإنسان.

الفلفل واق للأوعية الدموية

يعتبر الفلفل من بين الأغذية النباتية الغنية بالألياف الغذائية، إذ يحتوي كل 100 غرام من الفلفل على غرامين من الألياف. وعلاوة على ذلك، الفلفل مصدر ممتاز للكاروتين، وفيتامينات A وC، والفلافونيدات، ومضادات الأكسدة، كما يحمي الأوعية الدموية الصغيرة. ■